Cena 50 gr.

Nr. 10. Warszawa. Październik. 1934 r.

Dla Zdrowia

Miesięcznik poświęcony higjenie życia codziennego.

Adres Redakcji: Warszawa, ul. Żórawia 40, tel. 9-84-90.

Adres Administracji: Warszawa, ul. Solna 18, tel. 11-00-04.

Warunki prenumeraty: rocznie zł. 5.—, półrocznie zł. 2.50.

Konto P. K. O. № 28.090.

Nr. 10. Październik. 1934 r.

DLA ZDROWIA

TREŚĆ:

OD REDAKCJI.

Oddawna otrzymujemy listy od Czytelników, nakłaniające nas do poruszenia na szpaltach „Dla Zdrowia" sprawy, jak właściwie człowiek powinien się odżywiać: kuchnia przeładowana mięsem, jaką dziś prawie wszyscy prowadzimy — czy bezwzględne jarstwo — czy jakaś pośrednia zasada odżywiania? Obowiązkiem naszym jest mówić o tem, co Czytelnika interesuje — a więc z dzisiejszym numerem rozpoczynamy druk szeregu artykułów, oświetlających tę, bynajmniej nie łatwą, kwestję.

Sprawa ludzkiego odżywiania, oprócz strony higjenicznej, a więc czysto życiowej — ma i swoje oblicze moralne. Ten właśnie temat wybraliśmy dla pierwszego artykułu:

Janina Maszewska-Knappe (Warszawa),
(Wice-przew. Polskiej Ligi Ochrony Zwierząt).

CZY WOLNO NAM ZJADAĆ ZWIERZĘTA

Wśród niezliczonych zbrodni, popełnianych przez rasy ludzkie nad rasami zwierzęcemi, góruje jedna: codzienna rzeź tysięcy zwierząt w rzeźniach świata. Zbrodnia ta ma dwa podłoża: z jednej strony głęboko zakorzeniony przesąd, że ludziom potrzebny jest pokarm mięsny dla nabywania i podtrzymywania sił życiowych, z drugiej zaś, ściśle ekonomiczne: rzeź zwierząt stanowi olbrzymi zasiłek kas państwowych, do których,

z tego krwawego procederu, na falach krwi zarzynanych zwierząt, wpływają miljony, uzyskiwane po linji najsłabszego oporu.

Ekonomiczna strona tego zagadnienia nas tu nie interesuje, zwłaszcza, że genjusz ludzki i szalone tempo wynalazczości napewno zastąpiłyby „przemysł mięsny" równie dochodowym „przemysłem", gdyby etyka i humanitaryzm, wniknąwszy w moralną istotę sprawy, uznały to za konieczne. Nam chodzi o to ostatnie, o stronę etyczną, moralną tego zagadnienia, które od wieków niepokoiło głębsze umysły ludzkie i stanowi wciąż poważny problemat do rozwiązania, pomimo brutalnego materjalizmu obecnych czasów, który stworzył zupełnie nową moralność, opartą na bezwzględności i zaniku wielu uczuć.

Przedewszystkiem przesądem jest pogląd o konieczności pokarmu mięsnego dla człowieka, istnieją bowiem na globie ziemskim całe narody, wykazujące wielką tężyznę fizyczną i duchową, które pokarmów mięsnych nie używają wcale, gdyż zabrania im tego religja. Tak np. japończycy, znani z olbrzymiej wytrwałości i wytrzymałości zarówno sił fizycznych jak i duchowych, któremi się, zwłaszcza na wojnach, wykazali. Są obecnie, we wszystkich krajach, we wszystkich narodach, odłamy ludzi, których poglądy i przekonania nie pozwalają na używanie pokarmu z trupów zwierzęcych, t. zw. w e g e t a r j a n i e, karmiący się jarzynami. Również i obecna myśl medyczna do wegetarjanizmu się zwraca, stwierdzono bowiem już dawno, że pokarm mięsny w znacznym stopniu powoduje i potęguje wszelkie t. zw. złe przemiany materji, artretyzmy i różne charłactwa. A zatem istnieje uzasadnienie realne, praktyczne, życiowe dla prądu idealistycznego, etycznego, jakim jest humanitaryzm względem zwierząt, który zatacza coraz szersze kręgi, coraz głębiej przesiąka w umysły ludzkie, który stał się jednym z poważniejszych kierunków kulturalno - etycznych doby ostatniej — i który myśl swą skierowuje na rzeźnie, gdzie nietylko odbiera się tysiącom istot ŻYCIE, największy dar natury, najcudowniejsze misterjum świata, ale gdzie czynione to jest w sposób bestjalski.

Człowiek uzurpował sobie z biegiem wieków prawo życia i śmierci nad światem zwierzęcym i płytko, uparcie chce przy nim trwać. Oczywiście, jest to ten człowiek, który bierze życie i wszelkie jego przejawy zewnętrznie, który nie chce nic zgłębiać, unikając wszelkiej fatygi wysiłku myślowego i psychicznego, któremu dogadza koturnowa rola „władcy wszechświata". Tej kategorji ludzie wolą nie wiedzieć i nie niepokoić się żadnymi wogóle prądami etycznymi — zwłaszcza zaś w stosunku do zwierząt. A jednak wartoby im było zastanowić się, dlaczego to wszyscy wiel-

cy reformatorzy świata, najpotężniejsze teorje w dziejach ludzkości, wielkie systemy religijne i filozoficzne, stawały zawsze, od wieków w obronie zwierząt i starały się zapobiegać ich cierpieniom — cierpieniom męczeńskich oiar człowieka.

Dla tych ludzi nie trafiają słowa Jean Paul'a: „Boże sprawiedliwy, iluż to godzinami mąk zwierzęcych stwarza sobie człowiek jedną minutę uciechy dla swego podniebienia"... ani słowa proroka Jeremiasza: „Kto zabił wołu, równa się temu, który zamordował człowieka" — ale trafią może najnowsze prądy medyczne, stwierdzające, że mięso jest zasadniczo ubogie w pierwiastki odżywcze i w witaminy *). Miże trafią do nich wywody takich lekarzy, jak uczony angielski, Dr. Haig, który dowiódł, że większość chorób jak: reumatyzm, artretyzm, choroby serca, mózgu, narządów oddechowych, przewodu pokarmowego, mięśni, nerwów, skóry, i t. p., są wywoływane lub pogarszane przez kwas moczowy, czyli substancje purynowe **) i xantynowe **), pochodzące z mięsa.

Ciało, czy to ludzkie czy zwierzęce, po wydaniu ostatniego tchu, stje się trupem, niezależnie od tego, czy śmierć nastąpiła wskutek wypadku, czy od topora, noża lub broni. Jedynem zaś miejscem odpowiedniem dla trupów jest ziemia mogilna, a nie żołądek ludzki. Charakterystyczny też jest zdrowy, instynktowny odruch dzieci, które naogół do mięsa nie okazują nietylko żadnego pociągu, ale często wręcz przeciwnie -- silny wstręt, i które starsi, w myśl zakorzenionych przesądów, do strawy mięsnej zmuszają.

Najtańszy potoczny argument, komunał, że człowiek, z natury swego uzębienia, skazany jest na spożywanie pokarmu mięsnego jest również mylny. Najpierwotniejsi ludzie, ci, którzy nie mieli jeszcze żadnej broni z kamienia — żywili się roślinami. I w czasach późniejszych, w starożytności, znajdziemy wśród greków np. całe sekty religijno - filozoficzne, które nie uznawały pokarmów mięsnych. Ponieważ wszyscy reformatorzy w starożytności byli to jednocześnie nietylko ustawodawcy i wyraziciele kierunków religijnych i społecznych ale i higjeniści, godne jest zatem zastanowienia, że zastępy tych ludzi, ludzi, których imiona wryły się w dzieje rozwoju myśli i ducha ludzkiego i do których ludzkość dzisiejsza wciąż jeszcze się zwraca, zabraniali swoim wyznawcom używać pokarmów mięsnych.

*) które możemy sobie przyswoić jedynie z pożywienia roślinnego.

**) Nazwy chemiczne (Przyp. red.).

Orfeusz i cała szkoła orficka, Pytagoras i wszyscy pytagorejczycy, stoicy, Xenokrates, Empedokles, Sokrates, Platon i jego uczniowie, Apolonjusz z Tjany, Epikur i jego szkoła, Seneka, Plutarch, neoplatonicy: Plotyn, Porfinjusz i Jamblichus, wizaerowie i ebjoniści, Klemens z Aleksandrji, Bazyli Wielki, Grzegorz z Nazjantu, Ś-ty Jan Chryzostom, Ś-ty Hieronim, Augustyn, Franciszek z Assyżu, a wiele później Montaigne, Milton, La Fontaine, Woltaire, Byron, Schelley, Nowalis, Ryszard Wagner i wielu, wielu innych — byli surowymi wegetarjanami.

Jeżeli sięgniemy do historji stworzenia świata w I-ej Księdze Mojżeszowej, to przekonamy się, że ani w rozdziale I-ym, ani w rozdziale II-im, niema żadnej wskazówki. żeby zwierzęta stworzone były ku pokarmowi ludzkiemu. Stwórca naznacza człowiekowi, jako swemu najdoskonalszemu tworowi, rolę opiekuna wszystkiego, co żyje, nakłada na człowieka obowiązek władcy — ale n i e p o ż e r a c z a.

W rozdziale I-ym, poświęconym historji tworzenia świata, wiersze od 20-ego do 25-ego mówią o tworzeniu ryb, płazów, ptaków i wszelkich zwierząt, jak np. wiersz 24: „Rzekł tedy Bóg: Niech wyda ziemia duszę żywiącą według rodzaju swego: bydło i płaz i zwierz ziemski, według rodzaju; i stało się tak".

A zaludniwszy ziemię, wody i przestworza wszelką „duszą żywiącą", stworzył Bóg w końcu człowieka, mężczyznę i niewiastę i, błogosławiąc im, rzekł: (wiersz 28): „Rozradzajcie się i rozmnażajcie się i n a p e ł n i a j c i e z i e m i ę; i c z y ń c i e ją s o b i e p o d d a n ą; i p a n u j c i e nad rybami morskiemi, i nad ptactwem niebieskiem, i n a d w s z e l k i m z w i e r z e m, który się rucha na ziemi". Ale co do odżywiania się wyraźnie mówi (wiersz 29): „O t o d a ł e m w a m w s z e l k i e z i e l e, wydające z siebie nasienie, które jest w obliczu wszystkiej ziemi i w s z e l k i e d r z e w o, n a k t ó r e m j e s t o w o c d r z e w a, wydające z siebie nasienie b ę d z i e w a m k u p o k a r m o w i", a co ciekawsze dalej (wiersz 30): „I w s z e l k i e m u z w i e r z o w i z i e m s k i e m u, i wszystkiemu ptactwu niebieskiemu, i wszelkiej rzeczy ruchającej się na ziemi, w której jest dusza żywiąca, w s z e l k a j a r z y n a z i e l a b ę d z i e k u p o k a r m o w i; i stało się tak".

Że zarówno chrześcijanie, jak i żydzi, opierający się przecież na Piśmie Świętem, wersety jego jednak najdowolniej sobie komentując, według potrzeb chwili, okazali się szczególnymi barbarzyńcami w stosunku do świata zwierzęcego, no, i niesłychanie żarłocznymi... Że najuroczystsze święta, jak Wielkiej Nocy, nocy zmartwychwstania Chrystusowego, zato-

pili w krwi rżniętych ku tej uroczystości zwierząt — wina w tem natury ludzkiej, jej nieokiełznaności. A przecież Chrystus, według ksiąg kanonicznych, po zmartwychwstaniu odmówił spożycia ryby i wielokrotnie, zarówno Chrystus jak i Marja, przedstawiani są jako wegetarjanie. Ciekawe jest, że chrześcijanie, upatrujący we wszystkiem, co jest ciałem — grzeszność, tak jednak chętnie i z taką lubością się niem objadają!...

Nieliczne tylko sekty, np. adwentyści, żywią się roślinami, twierdząc, że zapewnia im to czystość życia.

W obecnych czasach powojennych wegetarjanizm stanął na wspólnej platformie myślowej z pacyfizmem. Z żadnym bowiem kierunkiem etycznym nie może on być tak blizko spokrewniony, jak z tym, z którym łączy go wspólny wstręt do okrucieństw i wielkie poszanowanie Życia. Jest niezaprzeczalne, że zarówno najzagorzalsi pacyfiści jak i wegetarjanie, wszyscy wielcy przewodnicy obu tych kierunków etycznych, stanęli na czele tych ruchów na podłożu tej samej idei — odrazy moralnej do okrucieństwa i wstrętu do trupów. Każde posunięcie jednego z tych kierunków pcha o krok naprzód i drugi. Nie można wprawdzie uzależniać od siebie ich rozwoju, gdyż przypuszczalnie ludzkość łatwiej i szybciej odejdzie od pożywienia mięsnego, (zwłaszcza, gdy je uzna za szkodliwe dla swego zdrowia), niż od wojen, mających podłoże międzyludzkich interesów polityczno - ekonomicznych. Trzeba jenak przyznać pewną słuszność tezie, że ludzkość wegetarjańska okazywałaby daleko większy wstręt moralny do mordowni wojennych, niż obecna. Że ten, kto obojetnie i bez głębszego zastanowienia odnosi się do faktu mordowania tysięcy zwierząt dziennie, gwoli łakomstwu, kto się nie wstrząsa współczuciem i wstrętem na widok ociekających krwią połci mięsa zwierzęcego, kto uznaje wiwisekcję i jej bezprzykładne tortury, kto obojętnie patrzy i toleruje bezlitosne eksploatowanie zwierząt pociągowych, kto czerpie przyjemność z polowań, komu śmiercionośny strzał myśliwski przynosi całą gamę uczuć podniecająco-nastrojowych — ten ogromu ohydy wojen ludzkich nie obejmie i okropności ich zniesie i prze-

niesie... I uzna nawet jej konieczność... Tylko, że na złe jej skutki dla samego siebie taki człowiek nie będzie miał moralnego prawa się uskarżać.

Romain Rolland, w liście, pisanym w 1915 r. do znanego ideowego działacza niemieckiego, wielkiego pacyfisty i wegetarjanina, Magnusa Schwantje, założyciela „Związku Radykalnej Etyki" (rozwiązanego obecnie przez Hitlera), mówi: „Okrucieństwo względem zwierząt i już sama obojętność na ich cierpienia, jest, według moich poglądów, największym grzechem ludzkości. Jest ona przyczyną ludzkiego upadku. Jeżeli człowiek stwarza wokoło siebie tyle cierpienia, jakież ma prawo następnie skarżyć się, jeżeli sam cierpi?".

Właściwie, jakie prawo mają ludzie odbierać życie zwierzętom, jedynie dla zaspokojenia łakomstwa swego podniebienia?... Mordować w pełni rozwoju sił żywotnych, przerywać morderczo i brutalnie tętno życia istot, które zarówno fizjologicznie *), jak i psychicznie (zwłaszcza ssaki), tak są zbliżone do człowieka, że nieledwie możnaby sobie zadać pytanie — co za różnica zachodzi między zwierzożerstwem i ludożerstwem? Możnaby sobie jeszcze, siłą kaduka, uzurpować to prawo, gdyby było dowiedzione i stwierdzone, że odżywianie bezmięsne przynosi szkodę organizmowi ludzkiemu. Tego jednak dowieść się nie da, gdyż, jak wiadomo, całe narody pokarmu mięsnego nie uznają, a wszyscy wielcy mędrcy i prorocy różnych wieków zabraniali mięsożerstwa, jako rzeczy nieobyczajnej, w wielu zaś chorobach obecnie i medycyna pokarm mięsny zdecydowanie odrzuca. A zatem stajemy wobec faktu, że człowiek przekracza moralnie swoje prawa w stosunku do zwierząt jedynie w tym celu, aby mieć z nich jedną potrawę więcej.

Warunki życia i współżycia na ziemi ras ludzkich z rasami zwierzęcemi częstokroć powodują konieczność ofiary z życia zwierząt dla ludzi. Zarówno obrońcy zwierząt, jak i wegetarjanie bynajmniej nie dowodzą tego, żeby można było uniknąć dla zwierząt wszelkiej śmierci i wszelkich cierpień. Na to są za logiczni. Ale ludziom idei chodzi o ograniczenie żyjącym i czującym istotom cierpień oraz o poszanowanie ich praw do życia, tego największego daru natury, który człowiek tak bardzo ceni i o którego utratę drży zarówno dla siebie, jak i swoich blizkich.

---

*) Fizjologja — nauka o tem, jak działają organy istot żyjących. (Przyp. red.).

Kwestja spożycia takiej, czy innej potrawy, to kwestja smakoszostwa, łakomstwa, częstokroć dogodzenie chwilowej zachciance lub hołdowanie utartym zwyczajom. Gdyby ludzie w i e d z i e l i, jakiemi cierpieniami okupywane są ich befsztyki i rozbefy, przypuszczalnie jednogłośnie wyrzekliby się pokarmu mięsnego, zwłaszcza, że, jak wiemy, pokarm mięsny nie jest jedynym dostępnym ludziom pokarmem i że można z korzyścią zastępować go innym, z czego wynika, że zabijanie zwierząt tylko w tym celu, aby trupy ich obracać na potrawy — jest bezprawiem moralnem!

Nie przekonają nikogo utarte, banalne komunały i opowieści o tem, że wszystko w przyrodzie wzajemnie się pożera, że gdybyśmy, ludzie, nie zjadali zwierząt, to one zjadłyby nas. Niepoważne jest opowiadanie, że rośliny są również żyjącemi organizmami, a więc człowiek, który raz zacznie zastanawiać się nad tem, co wolno mu jeść, musiałby umrzeć głodową śmiercią, gdyż wszystko żyje i trzebaby mu się wyrzec wszystkiego. W przyrodzie istnieje wzorowe uporządkowanie wszelkich praw, od których osobniki zwierzęce nigdy nie czynią odchyleń. Wszystkie gatunki istot mają swoiste, przystosowane do ich fizjologji odżywianie, którego zastąpić innemi nie mogą; następnie, zwierzęta nie urządzają rzezi „na zapas", ani lukullusowych uczt, zaspakajają one jedynie zawsze tylko głód, czego o ludziach powiedzieć nie można. Niema pozatem obawy, aby zwierzęta na zjadły — bo te, które my na rzeź przeznaczamy, są trawożerne. Zostawione w stanie dzikim, na swobodzie, również nie zalałyby ras ludzkich, bo w przyrodzie natura sama normuje rozrodczość; znaczny procent młodych i słabych zwierząt ginie wskutek różnych warunków zewnętrznych, a m y p r z e c i e ż h o d u j e m y z w i e r z ę t a n a r z e ź, stanowi t o g a ł ą ź p r z e m y s ł u. My przecież sztucznie zwiększamy rozrodczość zwierząt, które za rzeźne uważamy, nie możemy zatem zasłaniać się ich plennością, jak przyłbicą i wysuwać ją, jako argument w umotywowaniu prawa do popełniania na nich mordów.

Te rasy zwierzęce, które są niebezpieczne dla nas, drapieżce, nie należą do zwierząt rzeźnych. Nie jada się mięsa wilków, lwów, tygrysów, krokodyli, panter i t. p., nikt zaś nikomu nie zrobi zarzutu z tego, że zabił wilka, napadnięty przez niego nocą, w lesie, bo w obronie własnego życia wolno nam zabić i człowieka! Co zaś do roślin, nie możemy poważnie przeprowadzać analogji między ich „życiem", a życiem zwierząt. Flora i fauna, to inne szczeble drabiny istnień, to zupełnie różne rozdziały wielkiej księgi Natury. Nawet stwierdzone obecnie naukowo unerwienie

roślin nie pozwala przyrodnikom wysnuwać daleko idących hypotez o ich czuciu granicach naszego pojmowania odczuwania — czego nie można powiedzieć o zwierzętach, które mają nietylko naukowo stwierdzone aparaty zmysłów, analogiczne z ludzkiemi, ale i naukowo uznane i rozpoznane życie duchowe, na wysokim nieraz stopniu rozwoju psychicznego będące. My sobie zupełnie tego nie uświadamiamy, że zwierzę, to cały świat uczuć, pojęć, myśli i pragnień, zbliżonych bardzo do naszych, ludzkich, cały świat uczuć radości i smutków, — że one mają swoją duszę myślącą i czującą, którą poznać jest warto i z którą liczyć się należy. Bogata wszechświatowa literatura naukowa o życiu dochowem zwierząt — zoopsychologja porównawcza, niewiele mówi nawet tym, którzy z nią się zetknęli, a już przeciętnemu ogółowi ludzkiemu, niestety, poprostu nic.

Zapatrzony w siebie człowiek, o stępionych, na sobie zamkniętych uczuciach, analogji między światem zwierzęcym i ludzkim, takiej, którąby mu moralnie broń z ręki wytrąciła — przeprowadzić nie chce. I, co najsmutniejsze, w znacznej mierze nie stać go na nią... Wprawdzie udomowienie wielu gatunków zwierząt, pokoleniowe zamknięcie w niewoli u człowieka, eksploatowanie sił i wartości duchowych niektórych zwierząt tylko w pewnych, ciasnych kierunkach, trzymanie bydła w oborach, przykucie koni do zaprzęgów, zahamowało do pewnego stopnia ich rozwój psychiczny i ograniczyło jego przejawy, jaskrawsze w stanie dzikim. Człowiek zaś nauczył się traktować zwierzęta domowe, jako przedmioty użyteczności, zastanawiając się jedynie nad większą lub mniejszą korzyścią, którą z nich lub przez nich osiągnąć może. Przejawy ich inteligencji, ich charakteru, ich uczuć do świadomości jego tak, aby zrozumiał je i wyciągnął odpowiednie wnioski — nie docierają. Powiedzmy sobie jasno — już podświadomie nie chcemy uznawać psychiki zwierząt, jej poziomu, siły i wartości, bo to by musiało wywołać inne ustosunkowanie się do nich, co byłoby nam niewygodne. Wolimy więc zamknąć uszy i nie analizować pełnego rozpaczy ryku krowy-matki za oderwanem od jej łona cielęciem, bo inaczej nie mielibyśmy odwagi moralnej sprzedawać go na rzeź... A miłość macierzyńska jest uczuciem najsilniejszem i najjaskrawiej przejawiającem się u zwierząt... Nie topiłoby się z zimną krwią szczeniąt matce-suce, gdyby świadomość strasznego ciosu, zadawanego jej macierzyństwu, była w ludziach mocno ugruntowana. A trochę dobrej woli i fatygi może zapobiedz rozrodczości suki w okresie, który ma miejsce zaledwie dwa razy do roku; wtedy żadna krzywda się nie staje, a w następstwach uniknęłoby się zbytecznej zbrod-

ni topienia szczeniąt. Wiele potwornych zbrodni i krzywd w stosunku do zwierząt — nietylko rzeźnych — nie miałoby i nie mogłoby mieć miejsca, gdyby człowiek uznał ich psychikę i, niezależnie od jej stopniowania i rozwoju, z nią się liczył.

Przeciętni „teoretycy" ludzcy, chcąc umotywować niższość ras zwierzęcych, rozwiązującą w ich pojęciu sprawę ustosunkowania się moralnego ludzi do zwierząt i zezwalającą na nieliczenie się z życiem zwierząt, wysuwają, jako jeden z argumentów, to, że zwierzęta nie są twórcze. Zależy, jak jakie gatunki. Całe wsie, budowane przez bobry, kusztowność mieszkań krecich, które mają miękko wysłane pokoje dziecinne dla swoich małych, nory dla odchodów, podobne do naszych ubikacji, oraz studnie na wodę — wykazują twórczość. Nasze bydło, zamknięte od urodzenia w oborach, przykute łańcuchami do żłobów, twórcze nie jest i być nie może, lecz mamy również jeszcze na globie ziemskim i odmiany ras ludzkich, będące na nizkim poziomie rozwoju, które nietylko twórczością wykazać się nie mogą, ale nawet ich sposób porozumiewania się wzajemnego jest ograniczony z powodu ubóstwa mowy. Te ludy, które, jak arafosy, posiadają bardzo szczupły zapas słów, wymawiających się przytem w sposób nawpół zrozumiały, nie mogą się ze sobą nawet porozumiewać po ciemku, gdy nie widzą swojej gestykulacji... Befsztyków się jednak z ich ciał nie robi. R y s z a r d W a g n e r, wielki obrońca i przyjaciel zwierząt, ideowy wegetarjanin, po bytności razu pewnego w rzeźni, napisał w liście do Matyldy Wesendonk: „O b r z y d l i w e j e s t, n a j a k b e z d e n n e j o t c h ł a n i p o d ł o ś c i o p a r t e j e s t n a s z e, r o z k o s z y o d d a n e, i s t n i e n i e..."

Ludzie, którzy twierdzą, że zwierzęta odczuwają ból słabiej, niż ludzie i przeczą cierpieniom rzezi, nigdy w rzeźni nie byli! H e n r y k S. S a l t, założyciel i kierownik „Humanitarian League" w Londynie, autor znanej pracy „Prawa zwierząt", w książce swojej „The Humanities of Diet", pisze: „Śmiem twierdzić, że n a j p o t r z e b n i e j s z y m k u r s e m n a u k o w y m d l a c z ł o n k ó w z w i ą z k ó w e t y c z n y c h b y ł y b y o g l ę d z i n y r z e ź n i, i że mogliby w mądrości życiowej większe porobić postępy, gdyby narazie zaniechali swoich ćwiczeń djalektycznych, przez co zyskaliby na czasie, który pozwoliłby im g r u n t o w n i e p r z e s t u d j o w a ć k w e s t j ę, c o w n a s z e m o d ż y w i a n i u s i ę j e s t m o r a l n e — i n i e m o r a l n e."

Zwierzęta w rzeźniach, całem swojem zachowaniem się, okazują, że rozumieją grozę chwili, że pojmują czekającą ich śmierć!... Dla ludzi,

o niestępionych uczuciach i nerwach, jest wstrząsające patrzeć na rozpacz, jaka się maluje w ich oczach, na pełne błagania o litość zachowanie się. W naszych rzeźniach polskich nie uwzględnia się zupełnie psychiki skazanych na rzeź zwierząt, które czekają swojej strasznej kolei nie w odosobnieniu przy żłobie, jak to zaprowadzone jest w rzeźniach innych krajów europejskich, oraz w Ameryce, ale, spędzone partjami na podwórze rzeźne, zalane krwią, patrzą na rzeź i na konanie swych współtowarzyszy. Słyszą ich szamotania się..., ich przedśmiertne rzężenia... Padają wtedy w śmiertelnym lęku na kolana — tak, na kolana! — drżą całem ciałem, oblane śmiertelnym potem strachu, od którego szerść ich staje się czarna. Jedne ryczą przerywanym, łkającym głosem, inne płaczą... Niżej podpisana jest członkiem Zarządu Polskiej Ligi Ochrony Zwierząt w Warszawie, której Inspektorzy bywają czasem przy aktach uboju i twierdzą, że są to najstraszliwsze godziny ich życia. Niektórzy, po jednej bytności, odmawiają pójścia do rzeźni po raz wtóry.... Otóż, ci, którzy widzieli ubój, mówią, że krowy, patrzące na zarzynanie swych towarzyszek, płaczą tak strasznie, upadłszy na kolana, że strugi ich łez tworzą małe kałuże po bokach ich głów... Zachowanie się tych zwierząt, zdruzgotanych przeczuciem własnej śmierci i strasznym widokiem mordu, dokonywanego w ich oczach na innych zwierzętach, okazuje rozpacz tak bezdenną, że ktokolwiek wątpiłby w rozwój pojęć i świadomości u zwierząt, ten, kto nawet nigdy nie słyszał o tem, że istnieje gałęź wiedzy — zoopsychologja, ten tam właśnie zrozumie, że zwierzęta myślą, czują, rozumieją, co się w koło nich dzieje i przeżywają wstrąsy psychiczne, jeżeli nie silniejsze, to i nie słabsze od ludzkich.

Instynkt samozachowawczy i lęk śmierci zwierząt jest żywiołowo silniejszy, niż u ludzi. Pozatem cierpienia zwierząt rzeźnych nie ograniczają się jedynie do ostatniego etapu życia w samej rzeźni i do aktu rzezi, który, zwłaszcza jeżeli chodzi o ubój rytualny żydowski, jakim się bije zwierzęta w Polsce, a zniesiony w imię humanitaryzmu w większości krajów, jest bestjalski, — lecz gehenna ich zaczyna się już z chwilą sprzedania ich na rzeź.

Transporty zwierząt rzeźnych są w rękach handlarzy, którzy mają zanik, a właściwie niedorozwój wszelkich uczuć humanitaryzmu i, pomimo przepisów i rozporządzeń władz, co do przewozu bydła, widzą w niem tylko objekt handlu i obchodzą się z przeznaczonemi na rzeź sztukami, jakby to były już przedmioty martwe. Bez jedzenia, bez picia, batożąc je tak, że skóry naszych zwierząt rzeźnych nie nadają się do garbarni, które sprowadzają sobie skóry z zagranicy, handlarze gnają bydło nieraz

niezliczonemi kilometrami do stacji załadunkowych, w skwar letni lub mróz zimowy. Poobijane racice, znaczące krwią ślady po sobie, połamane nogi, powybijane oczy — cechują bydło rzeźne w jego tragicznej, ostatniej drodze życia. Możnaby pisać rozprawy całe na temat gehenny zwierząt rzeźnych z etapu przed-rzeźnego i tomy całe o okrucieństwach w rzeźniach, o sposobach uboju, o ogłuszaniu, zamiast prądem elektrycznym, pałkami w łby, przyczem czaszka niektórych świn np. jest bardzo twarda, uderzenia sią wielokrotne, źle wymierzane, druzgocą ryje, wybijają oczy. Niektórym sztukom, żeby się nie rzucały zbyt silnie, łamie się żywcem golenie; z poderżniętem gardłem, drgające jeszcze życiem, wrzuca się np. świnie do kotła z wrzątkiem dla oparzenia szczeciny — bez litości, bez zastanowienia, z cynizmem okrucieństwa, który przepaja rzezaków do tego stopnia, że ośmiela ich do wrogiej postawy względem przedstawicieli Tow. Ochrony Zwierząt, jeżeli ci, wizytując rzeźnie, protestują przeciwko okrucieństwom, zcinającym krew w żyłach normalnych ludzi... Przerażające również z punktu widzenia społecznego i etycznego jest to, że udział w tem biorą i do takich okrucieństw zaprawiają się i młodzieńcy, uczniowie rzeźniccy, którym wolno wstępować na krwawą „naukę", gdy mają lat 14.

Francuz, prawnik P a w e ł d e V i g n y, wykazał, że rzeźnicy we Francji i również u innych narodów, należą do tych grup zawodowych, które najliczniej figurują w statystyce kryminalnej. Uczony niemiecki, D r. p r a w, E. Z ü r c h e r, w dziele swojem „Die neuen Horizonte im Strafrechte" (Zürich, 1892) mówi: „Zbrodniarz zaczyna, jako dręczyciel zwierząt, kończy, jako morderca"... Niestety, głosy takie i takie prace przeważnie docierają do pewnych tylko, nielicznych, głębiej myślących jednostek, którym ich poziom etyczny, ich horyzonty myślowe i uczuciowe same przez się już zagadnienia te nasuwały. Ogół ludzi o nich nic nie wie i w i e d z i e ć n i e c h c e. I to jest najsmutniejszym przejawem psychiki ludzkiej — ten obronny szaniec jej zła.

Przed ludźmi uświadomionymi humanitarnie, przed ideowymi przedstawicielami ruchu ochrony zwierząt, przed wegetarjanami, leży ciężkie zadanie budzenia pojęć humanitarnych i etycznych w szerokich masach swoich narodów. Zadanie wkucia w dusze ludzkie, zastygłe w egoizmie pojęć, że nietylko człowiek jest synem matki-natury, że uzurpowanie sobie praw satrapy ziemskiego, naruszanie praw przyrody i nieliczenie się z niemi — nietylko mąci harmonję wszechświata, ale i mści się na zdroz otaczającym nas światem zwierząt, że męki, zadawanych zwierzętom cierpień — nietylko obniżają poziom uczuciowy, etyczny i moralny ludzdzkich społeczeństw, nietylko nie przynoszą im dobra, ale d a j ą i m r e a l n e z ł o. Rzeźnie, zarzucające ludzkość nadmiarem pokarmu mięsnego, spowodowały jej charłactwo fizyczne i jak czerw podgryzły korzenie sił życiowych wszelkiemi, na tle nadużycia pokarmu mięsnego, powstałymi schorzeniami, pochodzącemi ze złej przemiany materji.

Zadanie jest ciężkie, jednak jego ogrom nie powinien zniechęcać ludzi, uświadomionych do karczowania złego w pojęciach miljonowych zastępów. Albowiem obowiązkiem ludzi głębiej myślących i obejmujących szersze horyzonty myślowe, jest uświadamiać masy społeczne w tych kierunkach, w których sami już pojęciowo dojrzali.

I d e a ł ó w p o s t ę p u n i e c z e r p i e s i ę z e ś w i a t a, t y l k o s i ę j e ś w i a t u d a j e. Miejmy nadzieję, że duch czysty pokona zczasem bestję ludzką i że sprawę nieużywania pokarmów mięsnych rozwiąże, na zasadzie swoich przekonań, ludzkość udoskonalona — ludzkość może nawet nie tak dalekiej przyszłości, porwana siłą humanitarnych prądów etycznych, które idą teraz przez świat.

Dr. A. Owczarek (Warszawa).

PRZYKRA WOŃ Z UST

Normalnie wydech człowieka zdrowego jest bezwonny. W przebiegu niektórych chorób przewodu pokarmowego i płuc, w ciężkiem schorzeniu nerek, w śpiączce cukrzycowej, w schorzeniu nosa, oraz bocznych jego jam, wreszcie w zatruciach np. rtęcią, ołowiem, arszenikiem, gazem świetlnym i wielu innych, wydziela się wraz z wydechanem powietrzem, czy to przez nos, czy też przez usta, woń, o charakterystycznym, swoistym dla każdego z wyżej wymienionych cierpień, zapachu. Zapach ten

bywa niekiedy tak charakterystyczny, że rodzaj jego pozwala doświadczonemu lekarzowi na postawienie z dużem prawdopodobieństwem i dokładnością rozpoznania, bez uciekania się do dodatkowych, laboratoryjnych badań. Woń ta jest jednym z objawów podstawowego cierpienia i znika razem z ustępującą chorobą.

Zdarza się również i to nie rzadko, że i u ludzi zdrowych wydech ma pewną woń; dosyć wspomnieć o zapachu z ust, po spożyciu cebuli, czosnku, czy alkoholu; tego rodzaju zapachy szybko ustępują bez śladu. Znacznie gorszą dolegliwością są dotknięci niektórzy ludzie, również zupełnie zdrowi, a w każdym razie za takich się uważający — t zw. cuchnięciem z ust. Zapach ten nieraz trwa przez długie lata i bywa tak przykry i silny, że obcowanie z takimi osobnikami może się stać dla otoczenia nieznośne, gdyż niekiedy już z odległości kilku kroków czuje się tę „kwaśną woń", przypominającą woń ludzkiego kału. Ludzie ci, poza niesmakiem, zazwyczaj po przebudzeniu się ze snu, lub po pewnym czasie po spożyciu pokarmów, na żadne dolegliwości się nie uskarżają, a o nieprzyjemnej woni z ust dowiadują się od kogoś z otoczenia.

Zrozumiałe jest, że ta, zdawałoby się niewinna, dolegliwość, urasta czasem, szczególnie u ludzi przewrażliwionych, do rozmiarów ciężkiego cierpienia, uniemożliwiającego przebywanie w towarzystwie nawet ludzi bliskich. Nie dziwimy się, że ludzie ci starają się przy pomocy najrozmaitszych środków osłabić siłę tego zapachu, używając rozmaitych cukierków, paląc papierosy, wreszcie dezynfekując jamę ustną. Środki te zazwyczaj zawodzą, gdyż działanie ich jest niecelowe, krótkotrwałe i tylko objawowe — należy tu usunąć nie objaw, a przyczynę! Ludzie tacy zapadają nieraz w skrajny pesymizm, nie widząc możliwości wyzwolenia się z tej tak bardzo nieprzyjemnej dolegliwości. Nie należy jednak brać tej sprawy tak tragicznie, gdyż tak, jak w wyżej wymienionych sprawach chorobowych, usunięcie choroby usuwa ten dokuczliwy objaw, tak i tu racjonalnem postępowaniem jesteśmy bardzo często w stanie przywrócić świeży, przyjemny, bezwonny wydech.

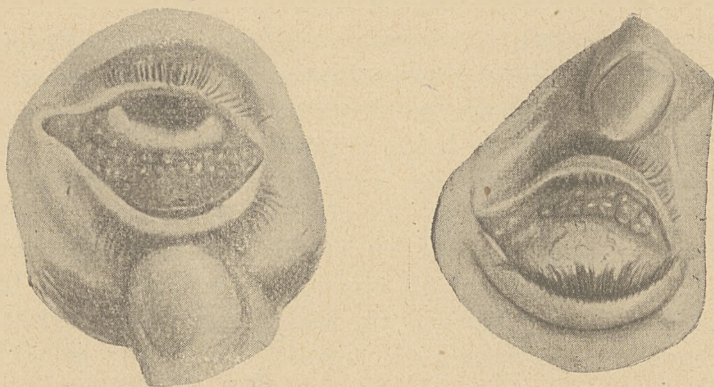
Chcąc usunąć cuchnienie z ust, należy przedewszystkiem ustalić jego źródło i przyczynę, a mogą niemi być: spróchniałe zęby, ropne, cuchnące czopy w migdałkach gardzielowych, oraz język, na którego nasadzie zalegają często drobne cząsteczki miazgi pokarmowej, które na skutek warunków anatomicznych, nie ulegają starciu i ulegają rozkładowi, wydzielając nieprzyjemną woń. Zależnie od źródła i przyczyny — odmienne jest w każdym przypadku postępowanie, nieraz bywa ono przykre i żmudne, nie należy się jednak tem zniechęcać, pomnąc, że niejednokrotnie cel uświęca środki.

Dr. J. B. (Warszawa)

JAGLICA

Jaglica albo egipskie zapalenie oczu jest przewlekłą i niebezpieczną chorobą, tem zdradliwszą, że zaczyna się łagodnie i stopniowo.

Swędzenie i pieczenie pod powiekami, zaczerwienienie i sklejanie się powiek rano, stanowią pierwsze objawy choroby. Później chory zaczyna odczuwać „piasek pod powiekami" i naskutek wzmożonej wrażliwości na światło zaczyna mrużyć oczy. W dalszym rozwoju choroby wydzielina ropna spojówek oczów staje się obfita, powieki nabrzmiewają, a na wewnętrznej ich stronie powstają nierówności, wyglądem swym przypominające ziarnka jagły (stąd nazwa choroby — jaglica).



Jeżeli oko, zarażone jaglicą nie będzie odpowiednio leczone, to choroba może spowodować zagięcie się do wewnątrz powiek wraz z rzęsami, wywołujące, naskutek ciągłego drażnienia, stany zapalne oka i w końcu spowoduje powstanie bielma, połączonego z utratą wzroku.

Taki fatalny skutek daje się stwierdzić po kilku latach od chwili zachorowania, jeżeli oko nie było leczone i wyleczone.

Jasne, że im wcześniej chory zwróci się o pomoc do lekarza — spcjalisty, a tam, gdzie takowa istnieje, do przychodni przeciwjaglicznej, tem szybsze i pewniejsze jest wylecznie.

Zarażenie jaglicą powstaje wskutek dostania się do oka zarazków, znajdujących się we łzach i wydzielinie ropnej ludzi chorych. Choroba

najczęściej przenosi się przy pocieraniu własnych oczów rękami zakażonemi lub zakażonym ręcznikiem przy obcowaniu z ludźmi, chorymi na jaglicę.

Ażeby uniknąć zarażenia należy pamiętać o tem, że nie wolno pocierać oczów rękoma brudnemi, używać ręcznika ani miski do mycia wspólnie z osobą chorą, spać w pościeli, na której spał przedtem chory.

Chorzy powinni przestrzegać ściśle wskazówek, otrzymanych od lekarza i leczyć się wytrwale, aż do wyleczenia.

Polska ma około pół miljona chorych na jaglicę, którzy w pewnych warunkach mogą rozpowszechniać zarazę. Dlatego uważamy za konieczne opowiedzieć czytelnikom o istocie i znaczeniu tej choroby.

Dr. G. R. (Warszawa).

SZKODLIWE DLA ZDROWIA ZABAWKI

Ostatniemi czasy mnożą się ku uciesze dziatwy przeróżne zabawki z gumy, które po nadmuchaniu przybierają kształty zwierzaków w rodzaju świnki, słonia, aligatora i t. p.

Zauważyłem, że sprzedawcy uliczni tych, nawiasem mówiąc, b. tanich wyrobów, cieszą się dużem powodzeniem i są stale oblegani przez małych klijentów.

Należy zaznaczyć, że przed kupnem wyprobówuje taką zabawkę cała gromada dzieciaków i słoń, czy też inny potwór, kursuje przez pewien czas z ust do ust, dopiero bowiem po jego nadmuchaniu przez ustnik i wypełnieniu powietrzem okazuje się przydatność w całej pełni. Niestety, żadnej matce, nawet przez myśl nie przejdzie, że przy tej okazji bardzo łatwo o zakażenie i, że z jednych ust, przewędruje bez żadnych przeszkód do innych gruźlica, dyfteryt (czyli błonica), oraz cały szereg innych groźnych, zwłaszcza dla dzieci chorób. Zresztą, i sam sprzedawca może być chory i z ust swych przeszczepić dzieciom chorobę za pośrednictwem poślinionego ustnika. Gdyby się dało zaopatrzyć sprzedawcę w zapas ustników p a p i e r o w y c h, któreby musiał obowiązkowo nakładać na zabawkę przed każdorazowem próbowaniem, to niebezpieczeństwo przenoszenia choroby z ust do ust znakomicie by się przez to zmniejszyło, trzeba jednak wątpić, czy dałaby się skrupulatnie taka kontrola dokonać.

Zresztą te nasze zastrzeżenia z punktu widzenia hygienicznego, cał-

kowicie dadzą się zastosować również do najrozmaitszych baloników piszczących, oraz trąbek i fletów dziecinnych, które, jeśli nawet posiadają pewną atrakcję dla dzieci, to raczej powinny być zupełnie skasowane, prędzej bowiem, czy później przyczynić się mogą do spowodowania u dziecka choroby, nie zapminajmy bwiem, że dzieci nader chętnie dzielą się swemi zabawkami.

W czasach, kiedy zaczyna nam grozić wzrost zachorowań na płonicę (szkarlatynę), oraz błonicę (dyfteryt), powinniśmy roztoczyć szczególną czujność nad tem, ażeby kontakt dzieci pomiędzy sobą, ograniczał się do minimum bez niepotrzebnego całowania się, lub mieszania swej śliny za pomocą dopiero co opisanych zabawek.

DOBRE RADY

I.

JAK SOBIE RADZIĆ W CHOROBACH I OBRAŻENIACH CIAŁA.

(dalszy ciąg rozdziału pierwszego).

Badanie, czy serce bije.

Żeby usłyszeć, czy serce jeszcze bije, odchylamy koszulę i przykładamy ucho do piersi, z lewej strony, tam, gdzie jest brodawka piersiowa.

Jak odliczać lekarstwo kroplami.

Żeby dobrze odliczyć krople, trzeba wziąć kawałek drutu, albo patyczek, np. zapałkę, zgiąć na końcu (jeżeli patyczek, to nadłamać), dłuższy koniec włożyć do buteleczki z lekarstwem i ostrożnie przechylić butelkę, tak, żeby lekarstwo powoli spływało kroplami po drucie lub patyczku.

Jak dawać lekarstwa o wstrętnym smaku.

Powiedzmy np.: rycyna. Daje się ją z czarną kawą, z cytryną i t. p. To pomaga trochę, ale nie bardzo. Jest zaś prosty sposób, zapomocą którego można przełknąć największą obrzydliwość i nic nie poczuć. Wielu go zna, ale wszyscy prawie źle stosują i dlatego im się nie udaje.

Przed wzięciem lekarstwa zatknąć nos. Połknąć. Po połknięciu nie odtykać nosa, tylko wypić zawczasu przygotowane pół szklanki wody, herbaty, kawy, — co kto chce. Po wypiciu wciąż jeszcze

nos trzymać zatknięty. Mokrym ręcznikiem wytrzeć wargi — i naostatku zgryźć w ustach plasterek cytryny. Dopiero po cytrynie można odetknąć nos i żadnej przykrości już wtedy niema. Sposób ten nie nadaje się do bardzo gorzkich lekarstw, np. chinina.

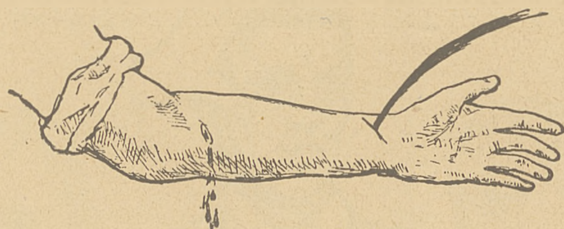
II.

Rozdział drugi.

POMOC W ZRANIENIACH, STŁUCZENIACH, ZŁAMANIACH I ZWICHNIĘCIACH.

Tamowanie krwotoków.

Krwotoki bywają dwojakiego rodzaju: czasem krew cieknie zwolna i jest dość ciemna, czasem znów tryska silnym strumieniem tak, że nieraz oblewa ściany i ludzi naokoło; wtedy jest jaśniejsza. Inaczej trzeba tamować pierwszy, a inaczej drugi krwotok.



Krwawienie żylne (krew cieknie kroplami i krwotok tętniczy (krew tryska (strumieniem).

A) Krew cieknie powoli.

Wielkiego niebezpieczeństwa niema. Trzeba tylko ułożyć wysoko zranioną część ciała i mocno przycisnąć ranę, wtedy krwotok po pewnym czasie ustanie. Robi się to tak: obmywamy skórę naokoło rany benzyną, jodynujemy skórę aż do brzegów rany i samą ranę, wyjmujemy z paczki gazę jodoformową i cały kawałek kładziemy na ranę. Gazę trzymać za brzeżki; nie wolno dotknąć się palcami tej strony gazy, która pójdzie do rany. W tem miejscu, gdzie płynie krew, kładziemy na gazę rolkę bandaża (nie rozwijając jej). Wszystko razem mocno przybandażować. Rolka będzie stale uciskała ranę i krwotok ustanie. Po pół godzinie obandażować, podnieść gazę jodoformową za brzeżek i zobaczyć, czy krew jeszcze idzie. Jeżeli idzie — zostawić taki sam opatru-

nek jeszcze na pół godziny. Kiedy krew przestanie iść, ucisk jest już więccej niepotrzebny, wyjmujemy rolkę bandaża, zamiast niej kładziemy watę i bandażujemy na stałe. Jeżeli gaza jodoformowa cała przesiąkła krwią — zdjąć ją, jeszcze raz zajodynować ranę i skórę aż do brzegów rany, przyłożyć świeży kawałek gazy jodoformowej, na to watę — i zabandażować.

B) Krew wytryska silnym strumieniem.

Taki krwotok jest niebezpieczny, bo ranny w krótkim czasie może utracić tyle krwi, że umrze. Uciskanie rany nic nie pomoże. Musimy ucisnąć tę tętnicę *), która doprowadza krew do rany. Robi się to tak:

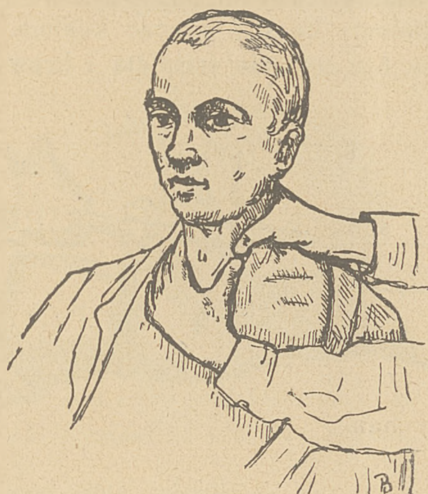
1) Krwotok z czoła. Przyciskamy palcami tętnicę skroniową, tuż przed uchem, tam, gdzie czuje się pulsowanie.



Uciskanie tętnicy skroniowej

2) Krwotok z szyi lub głowy. Silnie przyciskamy palcami tętnicę szyjną po stronie rany, koło krtani („jabłka Adama").,

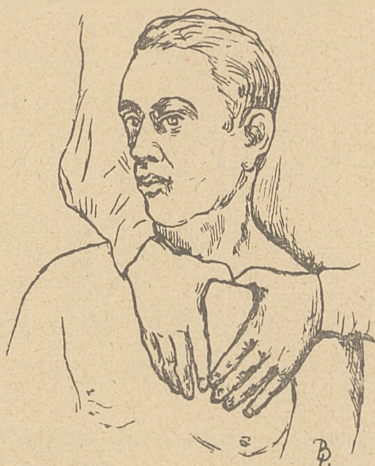
*) Tętnice i żyły, są to rurki, któremi w ciele płynie krew. Tętnicami krew dochodzi do wszystkich miejsc organizmu, żyłami z nich odpływa do serca.



Uciskanie tętnicy szyjnej.

3) Krwotok z ramienia lub pachy. Przyciskamy tętnicę nad obojczykiem i jednocześnie silnie ciągniemy ramię na dół i do tyłu.



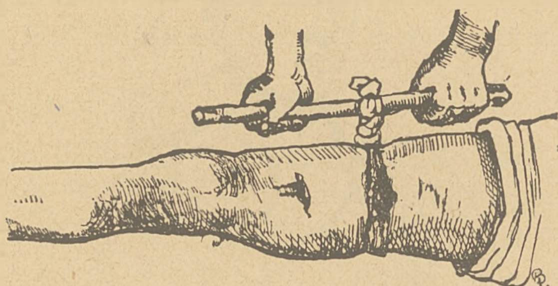


(Lewy rysunek). Uciskanie tętnicy podobojczykowej.
(Prawy rysunek). Uciskanie tętnicy podobojczykowej obu kciukami.

4) Krwotok z ręki. Po wewnętrznej stronie ramienia *)

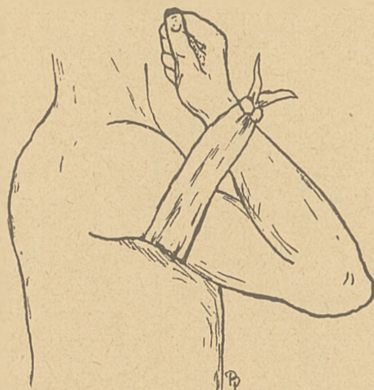
*) ramieniem nazywa się część ręki wyżej łokcia.

kładziemy rolkę bandaża, owijamy w tem miejscu ramię i rolkę ręcznikiem, pod węzeł wkładamy kijek i, kręcąc kijkiem, zaciskamy ręcznik dopóty, dopóki tętnica nie zostanie ściśnięta i krew nie przestanie iść.



Tamowanie krwotoku opaską (np. ręcznikiem), którą zaciskamy, kręcąc kijek, włożony pod węzeł.

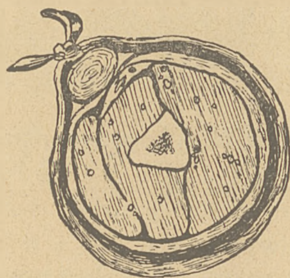
Jeśli rana jest niżej łokcia — oprócz tego silnie zginamy rękę w łokciu



Tamowanie krwotoku z ręki niżej łokcia, przez zgięcie i przywiązanie ręki. Czasem udaje się w ten sposób zatamować krwotok bez zaciskania opaską.

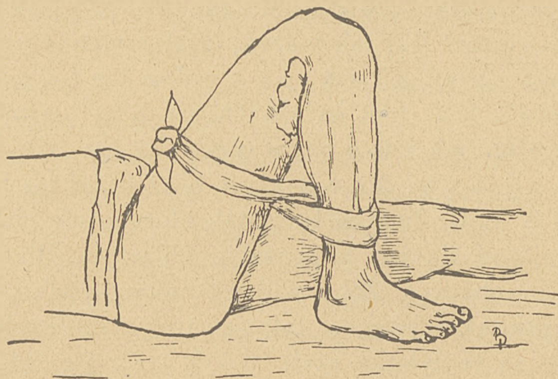
i tak ją trzymamy. Zamiast rolki bandaża można użyć jakiegokolwiek podłużnego kawałka: liny, drzewa i t. p., owiniętego w jakąś materję, żeby nie uszkodził skóry. Służy on do tego, żeby lepiej ucisnąć tętnicę, która znajduje się właśnie po wewnętrznej stronie ramienia.

UKĄSZENIA OWADÓW.



Działanie opaski, pod którą podłożono wałek, uciskający na tętnicę. (Przekrój: widać na nim kość, mięśnie i tętnicę).

5) Krwotok z nogi. Po wewnętrznej stronie uda, tuż pod pachwiną, kładziemy rolkę bandaża, albo jakikolwiek podłużny przedmiot, owinięty w jakąś materję. Owijamy w tem miejscu udo i rolkę ręcznikiem, związujemy ręcznik, pod węzeł wkładamy kijek i, kręcąc kijkiem, zaciskamy ręcznik tak długo, aż krwotok ustanie. Jeżeli rana jest poniżej kolana, zginamy silnie nogę w kolanie i tak ją trzymamy.



Tamowanie krwotoku z nogi, niżej kolana, przez zdjęcie i przywiązanie nogi. Czasem udaje się w ten sposób zatamować krwotok bez zaciskania opaską.

W taki sposób robi się tymczasowe tamowanie krwotoków. Jeśli ciśniemy tętnicę palcami, jak np. przy krwotoku z czoła, jest to dość męczące, więc ratownicy mogą się zmieniać —ale tętnica musi być bez przerwy przyciśnięta.

Co pół godziny zwalniamy ucisk i patrzymy, czy krew czasem nie przestała iść. Jeżeli przestała, wtedy zaprzestajemy zupełnie uciskać, opatrujemy ranę (patrz dalej rozdziały o opatrywaniu ran) i bezwarunkowo kładziemy rannego do łóżka. Zraniona część ciała musi być w zupełnym spokoju przez dwanaście godzin, gdyż inaczej krwotok mógłby się ponowić.

Pamiętać trzeba o jednej bardzo ważnej rzeczy: ucisk tętnicy nie może trwać zbyt długo. Tętnicę nogi można uciskać najwyżej dwie godziny, wszystkie inne tętnice, wymienione przez nas — najwyżej godzinę. Dłuższe przyciskanie grozi gangreną tej części ciała, do której tętnica przyciśnięta doprowadza krew, np. całej nogi lub ręki. Obowiązkiem więc ratownika jest jaknajprędzej oddać rannego pod opiekę lekarza, który zwiąże krwawiącą tętnicę i zatamuje krwotok na zawsze. Jeżeli jednak lekarza znaleść tak prędko nie można — uciskamy tętnicę dalej, nawet po upływie godziny lub dwu. Lepiej jest, żeby ranny stracił nogę albo rękę, niż, żeby umarł z upływu krwi. Nie zapominajmy przytem o zwalnianiu ucisku co pół godziny i patrzeniu, czy krew nie przestała iść.

Opatrywanie ran.

Co to są bakterje?

Pierwsza rzecz przy opatrywaniu rany — to czystość. Każdy zrozumie, dlaczego czystość jest tak ważna, jeżeli uważnie przeczyta, co następuje: na wszystkich przedmiotach, na skórze człowieka (np. na rękach), na ziemi i w wodzie, jednem słowem wszędzie znajdują się miljony bardzo drobnych żyjątek, zwanych BAKTERJAMI. Żyjątka te są tak niezmiernie małe, że w ziarnku maku zmieściłoby się ich kilkanaście miljonów. Dlatego okiem nie można ich wcale zobaczyć. Żeby widzieć takie żyjątko, trzeba bardzo silnego szkła powiększającego, tak zwanego mikroskopu. Powtarzam jeszcze raz, że te żyjątka czyli bakterje są zawsze na rękach człowieka i na wszystkiem, do czego człowiek się może dotknąć. Jeżeli przy opatrywaniu ran nie pilnujemy czystości, wtedy, łatwo ranę zabrudzić temi bakterjami, a z tego może być zaognienie rany, ropienie (wydzielanie materji) i gorączka. Nieraz od zabrudzenia rany bakterjami dostaje człowiek ciężkiej choroby, np. róży lub tężca.

Opatrunek rany nie zanieczyszczonej.

Zdejmujemy ubranie ze zranionej części ciała. Trzeba to robić

ostrożnie, żeby ubraniem nie dotknąć się rany, bo na ubraniu są bakterje, które mogłyby ranę zanieczyścić. Ranny musi leżeć wygodnie.

Przed opatrunkiem przygotowujemy sobie wszystkie potrzebne do opatrunku przybory, a mianowicie: bandaże i plaster lepki, gazę jodoformową, watę, benzynę, jodynę, nożyczki do przekrawania bandaży lub plastra i szczypczyki (pincetkę).

Ręce trzeba dokładnie umyć, zawinąwszy rękawy do łokci. Myć mydłem i szczotką. Po umyciu nie wycierać rąk, tylko je dobrze otrząsnąć, nalać na dłonie spirytusu zwykłego lub denaturowanego i dobrze natrzeć nim całe ręce. Po wytarciu spirytusem także nie wycierać rąk ręcznikiem, tylko je otrząsnąć i osuszyć na powietrzu.

Opatrunek rany idzie tak:

Jeżeli rana jest we włosach — trzeba ogolić na sucho, starając się nie zanieczyścić rany włosami.

Kawałek waty, na patyczku, umoczyć w benzynie i dobrze wyczyścić nią skórę naokoło rany. Przy tem zawsze pociągać watą od rany, a nie do rany — bo inaczej brud ze skóry wprowadzalibyśmy w ranę. Watę z benzyną kilka razy zmienić. Po oczyszczeniu skóry, zajodynować skórę naokoło rany na trzy palce szeroko. (Jodynujemy także kawałkiem waty na patyczku, umoczonym w jodynie). Drugim kawałkiem wyjodynować samą ranę *).

Teraz rozwijamy gazę jodoformową **). Paczka gazy jest zawsze owi-

---

*) Nie trzeba zalewać rany jodyną, ani, broń Boże, nie przykładać na ranę waty, umoczonej w jodynie. Od tego powstają przykre podrażnienia.

**) Chirurdzy używają zwykłej gazy *sterylizowanej;* dla laika bardziej wskazana jest jednak gaza jodoformowa. Kogo razi przykry zapach jodoformu, ten może używać gazy *vioformowej,* zupełnie pozbawionej zapachu.

nięta w dwa papierki: zewnętrzny i wenętrzny. Tymczasem rozklejamy tylko zewnętrzny papierek, starając się wcale nie dotknąć palcami do wewnętrznego. Jeszcze raz dobrze nacieramy spirytusem. Następnie rozwinąć gazę z wewnętrznego papierka, rozłożyć ją, trzymając za brzeżki — i cały kawałek położyć na ranę. Tej strony gazy, którą przykładamy do rany, nie wolno dotykać palcami. Nie wolno gazą dotykać do żadnych przedmiotów, ani jej nigdzie kłaść. Na gazę idzie duży kawał waty. Wszystko przymocowuje się bandażem. Bandażować trzeba tak, żeby opatrunek mocno siedział, ale nie uciskał. Czasem rana jest w takiem miejscu, że zabandażować trudno. W takim wypadku opatrunek przytwierdzamy zapomocą plastra. Jeżeli mamy małą, wąską rolkę plastra — poprostu odwija się go z rolki, odcina nożyczkami i przykleja kilka pasków na krzyż. Pasek musi być trzy razy dłuższy, niż sam opatrunek. Jeżeli zaś rolka jest duża, szeroka, w takim razie trzeba umieć odedrzeć sobie z niej wąski pasek: nacinamy brzeg plastra nożyczkami i oddzieramy pasek takiej szerokości, jaka nam jest potrzebna. Plaster od nacięcia drze się sam, a więc nie potrzeba odwijać go na całą szerokość rolki i ciąć, jak to robią niewprawni.

Po opatrunku zraniona część ciała musi być w spokoju. Rannego najlepiej położyć do łóżka.

Opatrunek rany zanieczyszczonej.

Rana może być czemś zabrudzona (piaskiem, błotem i t. p.). Wtedy opatrunek robi się tak samo, jak wyżej opowiedziane, a tylko przed wyjodynowaniem rany trzeba ją przemyć czystą wodą utlenioną. Podstawić miednicę i lać z butelki na ranę. Ranę trzeba lekko przechylić, tak, żeby woda spływała. Najgrubsze zanieczyszczenie, np. kawałki rdzy, strzępy odzieży i t. p., wyjmuje się z rany szczypczykami (palcem rany dotykać nie wolno!). Końce szczypczyków trzeba przedtem potrzymać przez kilkanaście sekund w płomieniu spirytusowym. Jeżeli nie mamy specjalnego palnika do spirytusu, to łatwo to zrobić, maczając poprostu kawałek waty w spirytusie — i zapalając. Ogień zabija bakterje.

Kiedy nie trzeba jodynować rany?

Jodyny nietrzeba używać wtedy, gdy obawiamy się, że rana sięga do mózgu, do płuc, do kiszek, albo otwiera staw *).

*) Staw jest to ruchome połączenie jednej kości z drugą — jakby zawiasy, na których kości poruszają się. Np. kolano, łokieć.

Rany, otwierające czaszkę.

Jeżeli rana głowy jest tak ciężka, że boimy się, czy niema uszkodzenia mózgu — wtedy trzeba jej wcale nie ruszać, przykryć gazą jodoformową, na gazę położyć bardzo dużo waty i zabandażować. Natychmiast wieźć do szpitala.

Rany płuc.

Rana piersi lub pleców może sięgać aż do płuc. Wtedy często wychodzi z rany powietrze, a krew się pieni. Nie obwymać skóry benzyną. Zajodynować skórę naokoło rany. Nie jodynować samej rany. Przykryć gazą jodoformową i watą i jaknajprędzej oddać rannego pod opiekę lekarza.

Rany brzucha.

Rana nieraz przebija aż do kiszek. Jeżeli kiszki nie wyszły — nie myć benzyną skóry, zajodynować skórę naokoło, nie jodynować samej rany. Przykryć gazą jodoformową i watą, zabandażować. Jeżeli kiszki wyszły na wierzch — rozwinąć paczkę lub dwie gazy jodoformowej i całym płatem przykryć wypadłe kiszki. Na to wielki kawał waty. Bardzo lekko przybandażować. Nie myć benzyną i nie jodynować. W obu wypadkach ranny musi jaknajprędzej znaleść się w szpitalu.

Rany stawów.

Jeżeli rana otwiera staw — nie myć benzyną, zajodynować naokoło, aż do brzegów rany, nie jodynować samej rany, przykryć gazą jodoformową i watą. Zaraz do lekarza.

Opatrunek drobnych skaleczeń.

Drobne skaleczenia wystarczy zajodynować i owinąć zwykłym bandażem.

Dalsze leczenie ran.

Nie - lekarz może zrobić tylko pierwszy opatrunek rany, kiedy sprawa jest nagła, a doktora nie można dostać. Dalsze opatrunki należą do lekarza. W jednym tylko wypadku należy zmienić opatrunek, mianowicie wtedy, kiedy rana zaczyna pulsować i rwać, albo nawet pojawia się gorączka. W takim wypadku należy zdjąć pierwszy opatrunek, opatrzeć ranę drugi raz tak, jak opowiedziano w rozdziale „Rany zanieczyszczone“, — i poszukać pomocy lekarskiej.

Z drobnemi skaleczeniami można nie chodzić do doktora. Wystar-

czy co drugi dzień odwinąć bandaż, na nowo zajodynować, zrobić taki sam opatrunek jak przedtem (patrz wyżej). Jeżeli zaś skaleczenie zaczyna pulsować i rwać — wtedy pomoc lekarska jest konieczna.

Leczenie ropni (wrzodów).

Że zbiera się ropa (materja), poznajemy po tem, że jakieś miejsce zaczyna boleć i pulsować, robi się czerwone, puchnie, a czasem widać przez skórę zielonawą materję. Kładziemy wtedy okłady z płynu Burowa, pod ceratką (patrz w poprzednim numerze, w rodziale „Okłady" i „Apteczka domowa"). Okład zmieniać rano i wieczór. Obierająca się część ciała musi być w zupełnym spokoju. Jeżeli to jest ręka — wieszamy ją na temblaku, jeżeli noga — chory nie powinien chodzić. Pójść do lekarza, który przeprowadzi dalsze leczenie.

Opatrunek oparzenia.

Odcinamy kawałek bandaża gazowego, składamy w kilkoro, nalewamy nań oleju lnianego z wodą wapienną, przedtem dobrze wstrząsnąwszy butelką, przykładamy na oparzenie i bandażujemy. Na drugi dzień zdejmuje się opatrunek. Jeżeli niema pęcherzy, albo są nieznaczne, przykładamy znów olej z wodą wapienną i takie opatrunki, robimy aż do wyzdrowienia. Jeżeli powstały poważniejsze pęcherze — dalsze leczenie musi przeprowadzić lekarz.

Opatrunek stłuczeń, złamań, zwichnięć i nadwerężeń stawów.

Niema mowy o tem, żeby nie - lekarz leczył złamania, zwichnięcia, a nawet poważniejsze stłuczenia i nadwyrężenia stawów. Do tego trzeba umiejętności i odpowiednich warunków *). Zadaniem ratownika będzie tylko pierwszy tymczasowy opatrunek i jaknajprędsze odwiezienie chorego do lekarza. Tymczasowy opatrunek ma na celu ulżenie bólom chorego oraz ochronę chorej części tak, żeby się jeszcze bardziej nie uszkodziła.

Samemu leczyć można tylko lekkie stłuczenia i nadwyrężenia: kiedy chory jest przytomny i może się poruszać oraz może, mimo bólu, uży-

*) Już nieraz zdarzało się, że, przez nieumiejętne „nastawianie" zwichnięcia, ludzi robiono kalekami na całe życie. Zwichnięcie często trudno odróżnić od złamania — to też wiele razy bywało tak, że różni wiejscy nastawiacze do reszty łamali pęknięte kości, myśląc, że mają do czynienia ze zwichnięciem i „naciągając" je w brutalny sposób. A jakie tortury przechodził przy tem chory!

wać nadwyrężonej części ciała np. zginać i prostować stłuczony łokieć, stanąć na nadwyrężonej stopie i t. p. W takich wypadkach przez trzy godziny kładziemy na chore miejsce lód, albo zimne okłady, albo wprost moczymy je w zimnej wodzie. Potem kładzie się okład z płynu Burowa, pod ceratką (jak robić okłady, patrz w poprzednim numerze: „Okłady"). Okład ten trzeba zmieniać rano i wieczór i stosować aż do wyzdrowienia. Chora część ciała musi być w spokoju: jeżeli to jest noga — nie trzeba chodzić, jeżeli ręka — zawiesić ją na temblaku.

Jeśli chory nie może używać chorej części ciała i cierpi silne bóle — sprawa poważniejsza. Czy to jest ciężkie stłuczenie, czy zwichnięcie, czy złamanie — nie lekarzowi często trudno się zorjentować. Zawsze lepiej przypuszczać gorsze. Nie jest ważne, żebyśmy wiedzieli, czy chory sobie coś złamał, czy też zwichnął. Ważne zaś jest bardzo — umieć dobrze zrobić pierwszy opatrunek. Robi się tak:

Chorego rozbieramy. Z wielką ostrożnością trzeba zdejmować ubranie i obuwie z chorej części ciała. Nieostrożnem rozbieraniem można ją ciężko uszkodzić. Układamy chorego wygodnie. Dalszy opatrunek zależy od tego, jaka część ciała jest uszkodzona.

Głowa.

Od uderzenia w głowę często bywa pęknięcie czaszki i wstrząśnienie mózgu. Chory traci przytomność, wymiotuje, płynie mu krew z uszu, nosa, ust, czasem oddaje pod siebie kał i mocz. Taki chory wymaga absolutnego spokoju i nieustannej opieki. Trzeba go położyć na wznak, gło-

wa nieco podwyższona, na miękkiej poduszce — i na chore miejsce kłaść lód albo zimne okłady. Ciało okryć kilkoma grubemi kołdrami. Prędka pomoc lekarska nieraz ratuje życie takim chorym. Okłady kłaść aż do odzyskania przytomności. Potem położyć na uderzone miejsce grubą warstwę waty i obandażować głowę. Kiedy chory może już łykać, trzeba mu dawać po troszeczku gorącej kawy czarnej, albo mocnej gorącej herbaty.

Dr. Włodzimierz Iwanowicz.

D N A

D n a, popularnie zwana artretyzmem, jest chorobą przemiany
W błonie maziowej stawów, jako też w sąsiedztwie stawów, gro-
materji, spowodowaną nadmiernem gromadzeniem się kwasu moczowego
madzi się kwas moczowy, w postaci moczanu sodu i powoduje zapalenie, występujące, jako napady dna. Pozatem sole moczanowe osadzają się również w innych tkankach, a także w narządach miąższowych.

Kwas moczowy powstaje, jako produkt rozkładu białka, a właściwie związków chemicznych, zwanych p u r y n a m i (zasadami purynowymi). Jest on produktem końcowym przemiany materji.

Część kwasu zatrzymuje wątroba, która od czasu do czasu wydala pewną jego ilość. Nerki nie są w stanie natychmiast wydalić krążącego w krwi kwasu moczowego, to też kwas ten gromadzi się zwłaszcza w torebce maziowej stawów, w mazi stawowej, w szpiku kostnym, okostnej, ochrzęstnej i t. p. Działa tam, jak ciało obce — drażniąco, wywołuje zapalenie i osadza się w postaci soli moczowych. W miejscach tych tkanka ulega martwicy.

Przyczyn występowania dny znamy kilka. Przedewszystkiem duże znaczenie ma dziedziczność. Pozatem ogromny wpływ ma żarłoczność, zwłaszcza zaś konsumowanie mięsa.

Jaką rolę odgrywa żarłoczność, widać choćby z tego, że dna jest najwięcej rozpowszechniona w Anglji, gdzie ludność spożywa bardzo dużo mięsa, natomiast w Japonji, gdzie ludzie żywią się przeważnie pokarmami jarskiemi i rybami, dna jest zupełnie nieznana.

Również podczas wojny światowej, gdy w państwach centralnych dał się odczuć wybitny brak mięsa, liczba chorych na dnę zmniejszyła się znacznie.

Ponadto nadużywanie napojów alkoholowych, zwłaszcza zawierają-

cych większy procent alkoholu (powyżej 20%), jak naprzykład wódki, wina i t. p., sprzyja powstawaniu dny.

Wreszcie wśród malarzy i zecerów znane są przypadki dny na tle zatrucia ołowiem.

Dna jest chorobą wieku dojrzałego. Występuje częściej u mężczyzn (niż u kobiet), w mieście (niż na wsi), u zamożniejszych (niż u biednych).

Chory na dnę przechodzi bardzo często napady dny. Niewielki uraz jakiegoś stawu, jakieś nadużycie w djecie (kotlecik wieprzowy, wątróbka i kieliszek czystej), a nawet zwykłe przeziębienie — mogą wywołać napad dny.

Rozpoczyna się dna zwykle od ostrego napadu. Na kilka dni przed tem człowiek czuje się źle psychicznie, pozatem występują zaburzenia w przewodzie pokarmowym.

Jednakże czasem nawet zupełnie bez tych objawów, poprzedzających, zjawia się w nocy nagły, ostry, kłujący ból lewego palucha. Ból wzmaga się, okolica stawu śródstopnopalcowego obrzmiewa, skóra wybitnie zaczerwienia się, jest gorąca i bardzo bolesna już nawet przy dotyku. Ruchy w stawie są utrudnione i bolesne. W ciągu dnia objawy te łagodnieją, a w nocy jednak znowu nasilają się.

W czasie napadu występuje zwykle gorączka, brak apetytu, znużenie. Często napad nie ogranicza się tylko do tego jedynego stawu. Po kilku dniach choroba zajmuje inne stawy palców, stóp i rąk, a czasem i stawy większe.

Każdy napad trwa kilka dni. Potem znika powoli obrzęk i zaczerwienienie, skóra łuszczy się, a bóle zmniejszają się.

Początkowe napady zdarzają się rzadko: są nawet przerwy kilkuletnie. Czasem jednak występują odrazu często. Zwłaszcza łatwo występują na wiosnę i w jesieni.

Dr. F. Ch. (Warszawa).

REUMATYZM, A NOWOCZESNE LECZNICTWO

Reumatyzm należy do kategorji najbardziej uporczywych chorób, znanych oddawna. Nie wyjaśnione są jednak dotychczas przyczyny ostrego przebiegu tej choroby, prawdopodobnie mają tutaj wpływ czynniki toksyczne lub zakaźne. Reumatyzm nie jest chorobą zaraźliwą, niemniej jednak jest plagą ludzkości, gdyż przysparza corocznie bardzo duży od-

setek ludzi prawie zupełnie niezdolnych do pracy. Wiemy dobrze, jakie cierpienia przechodzą chorzy na gościec stawowo-mięśniowy przy wszelkich zmianach pogody: niekiedy nie są oni w stanie nawet poruszać kończynami.

Walka z reumatyzmem w ostatnich czasach coraz bardziej zaprząta uwagę lekarzy. Niektóre nawet państwa, w zrozumieniu skutków tej uporczywej choroby, zorganizowały szereg przychodni przeciwreumatycznych, a gdzieniegdzie ligi przeciwreumatyczne.

Jak wielką uwagę poświęca się dziś walce z reumatyzmem świadczy najlepiej fakt, że głównym przedmiotem obrad ostatniego zjazdu lekarskiego w Leningradzie był właśnie gościec.

Oprócz kuracji uzdrowiskowej, najbardziej stosowany bywa w lecznictwie przeciwreumatycznem salicyl. Dotychczas jednak znajdujące się na naszym rynku preparaty salicylowe posiadały wiele cech ujemnych. Przedewszystkiem mogły być stosowane tylko w postaci maści, które jednak nie przenikały do wewnątrz organizmu, a zatem ich działanie ograniczało się tylko do leczenia miejscowego, t. j. miejscowego uśmierzania bólów i działania przeciwzapalnego. Niemniej ujemną stroną tych preparatów jest nadzwyczaj przenikliwy i przykry zapach.

Od niedawna stosowany jest u nas, w lecznictwie stanów reumatycznych, nowy preparat salicylowy, p. n. Klerol, w postaci płynu do kąpieli. Preparat ten ma na celu wprowadzenie salicylu do ustroju drogą zewnętrzną, z pominięciem narządów trawiennych, gdyż u niektórych chorych, po doustnem podawaniu preparatów salicylowych, występują objawy uboczne, jak brak łaknienia, palenie, mdłości, wymioty, szum w uszach i t. p.

Klerol, stosowany w postaci kąpieli, ma tę dodatnią własność, że rozpuszczony w wodzie salicylan metylowy wraz z olejkami eterycznemi dokładnie przenika przez pory skórne całej powierzchni ciała, wywołując znacznie szybsze od innych środków działanie lecznicze. Należy zwrócić specjalną uwagę, że poraz pierwszy, dzięki Klerolowi, salicylan metylowy został doprowadzony do stanu rozpuszczalności w wodzie.

Preparat ten, stosowany w postaci maści, różni się zasadniczo od wszystkich innych podobnych preparatów salicylowych; o ile bowiem te ostatnie, jak wyżej powiedzieliśmy, uśmierzają tylko bóle i działają przeciwzapalnie, Klerol, w postaci maści, dostaje się do wewnątrz organizmu.

Liczne doświadczenia, przeprowadzone w ostatnich czasach, całkowicie potwierdzają dodatnie własności Klerolu i każą widzieć w tym środku racjonalną pomoc we wszystkich cierpieniach reumatycznych.



Odpowiedzi udzielamy wyłącznie Prenumeratorom naszego pisma.

Adw. J. L. w Bydgoszczy. Czy istotnie kawa musi zawierać kofeinę, a jeśli tak, to, jak się od jej szkodliwego działania uchronić; ja jestem wielkim zwolennikiem kawy i trudno byłoby mi się od niej odzwyczaić, ale chętnie to uczynię, jeśli tu decyduje gatunek.

W każdym razie nie wpływa ona na mój sen, a tylko mam obawy, czy nie osłabia mi serca.

U niektórych osób, wrażliwych na kofeinę, oczywiście wywołuje kawa najrozmaitsze objawy niepożądane, w rodzaju: bicia serca, bezsenności i t. p. Trudno orzec na odległość, czy w danym przypadku należy kawę usunąć całkowicie ze spisu napojów dozwolonych, czy też uciec się do tak powszechnie zalecanych ostatniemi czasy surogatów, z których niektóre istotnie nie zawierają kofeiny wcale. W zasadzie powinno się unikać kawy zawsze, jeśli sprawia ona nieprzyjemne sensacje lub wpływa ujemnie na samopoczucie: reszta należy do lekarza który dopiero po zbadaniu serca i systemu nerwowego, orzec jest w stanie, czy i w jakim stopniu kawa danej osobie szkodzi. Kwestją tą zajmiemy się w najbliższym numerze.

Inż. B. Z. (Warszawa). Mam lat 38, nigdy na nic specjalnego nie chorowałem. Od kilku lat cierpię na przykry zapach z ust. Cały przeciąg czasu leczyłem się u całego szeregu lekarzy. Polecono mi usta płukać różnemi lekami, język mój, stale obłożony, szczotkować jakimś lekarstwem, o zapachu wanilji — niestety: bez skutku. Zaznaczam, że uzębienie moje sprawdził lekarz - dentysta, nic nie znalazłszy, a lekarze, po sondowaniu żołądka, nic mu zarzucić nie mogli.

Uprzejmie zapytuję, co mam dalej robić?

Sprawy te zostały omówione w niniejszym numerze na str. 12.

Administrator Klasztoru Kamedułów na Bielanach pyta, czy to możliwe, ażeby zaprawa do podłóg powodowała zawroty głowy i bezsenność, czy też jest to tylko bujna wyobraźnia.

Jest to jednak możliwe. Czy możemy być zupełnie pewni składu

chemicznego używanej zaprawy. Mogą przecież znajdować się w niej ciała chemiczne o dużej lotności, oddziaływające w sposób niepożądany na osoby wrażliwsze. Przecież znane są przewlekłe zatrucia z powodu obecności związków arsenu w tapetach.

DNI PROPAGANDY SPOŻYCIA MLEKA

Polska Ligna Nabiałowa organizuje w dniach od 29 września do 15 października b. r. „Dni Propagandy" spożycia dobrego, świeżego i czystego mleka. Jednym z naczelnych punktów programowych jest wystawa mleczarska p. h. „Mleko dla Wszystkich", której otwarcie nastąpi pod protektoratem Pana Prezesa Rady Ministrów, Prof. Dr. Leona Kozłowskiego, w dniu 29 września. Wystawa mieścić się będzie w lokalach „Klubu Urzędników Państwowych", Nowy Świat Nr. 67, oraz na przyległych terenach, należących do Ministerstwa Spraw Wewnętrznych. Na Wystawie reprezentowany będzie dział mleka i jego przetworów, dział przemysłu pomocniczego, oraz dział propagandowo-dydaktyczny. Udział w Wystawie biorą instytucje Państwowe i samorządowe, związki społeczne, szkoły zawodowe, spółdzielnie mleczarskie i gospodarcze oraz szereg firm prywatnych z kraju i zagranicy.

Polska Liga Nabiałowa, stawiając na naczelnem miejscu propagandę spożycia mleka oraz zaznajomienie szerokich warstw społeczeństwa o jego odżywczem znaczeniu, organizuje szereg odczytów na tematy związane z właściwościami mleka i jego przetworów. Specjalne referaty wygłoszone będą dla rodziców, higjenistów, nauczycieli, organizacyj młodzieży, organizacyj sportowych, robotniczych i t. d. Odczyty wygłaszane będą każdego dnia o godz. 12-ej w poł. na terenie Wystawy, poczem uzupełniane będą pokazami praktycznemi i objaśnieniami na Wystawie.

Celem urządzanych „Dni Propagandy" jest spopularyzowanie wśród szerokich rzesz społeczeństwa zagadnień, związanych z produkcją mleka, przemysłem i handlem mleczarskim, spożyciem mleka i t. d. Działalność, którą podejmuje P. L. N. stanowi jeden z punktów tej wielkiej kampanji, którą rozpoczyna Państwo i społeczeństwo na korzyść zdrowia konsumenta, na korzyść rolnictwa i rodzimego przemysłu rolniczego.

Wydawca: Dr. Edmund HEROLD.

Druk. „Rubikon" — Warszawa, Koszykowa 67, tel. 8-90-88.

Cena 50 gr.

Nr. 11 Warszawa, listopad 1934 r.

Dla Zdrowia

Miesięcznik poświęcony higjenie życia codziennego.

Adres Redakcji: Warszawa, ul. Żórawia 40, tel. 9-84-90.

Adres Administracji: Warszawa, ul. Solna 18, tel. 11-00-04.

Warunki prenumeraty: rocznie zł. 5.—, półrocznie zł. 2.50.

Konto P. K. O. № 28.090.